

Rezept

# Apfelbrei

Ein Rezept von Apfelbrei, am 10.05.2026

## Zutaten

**100 g** Getreideflocken

**500 g** Äpfel

**2-3 EL** Butter (40 g)

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

## Zubereitung

1. Die Getreideflocken mit 625 ml Wasser in einem Topf verrühren und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Unter Rühren 1-2 Min. kochen, dann den Topf vom Herd nehmen.

---

2. Die Äpfel gut waschen, sorgfältig mit einem sauberen Tuch abreiben und klein schneiden, dabei die Kerngehäuse entfernen.

---

3. Apfelstückchen und Butter zu den Getreideflocken in den Topf geben, mit einem Pürierstab fein pürieren und einmal aufkochen. Den Brei portionsweise einfrieren.